

# 进入严冬 专家提醒防寒防病



本报记者 李笑展

我省气候进入一年中最寒冷的时段,加上最近一段时期干燥少雨雪,来自省会郑州各家医院门诊的接诊数据显示,寒冷干燥的天气给人们的健康带来了极大影响。专家提醒,对一些常见病和身体不适症状做到防患于未然,可以有效缓解。

磨,更致命的流行性脑脊膜炎、腮腺炎、出血热等呼吸道疾病也容易发生在寒冷的冬季。气候的变化是对肌体免疫力的第一次考验,若平时不注意锻炼,再加上封闭的室内空气不经常与外面流通,那么疾病很可能会频频光顾。常双喜提醒说,不要因为怕冷就整天呆在空调房里享受温暖,或者一下子穿上很厚的衣服。最好的方法就是让自己动起来,因为运动不仅能促进身体的血液循环,增强心肺功能,对人体的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。当然,进入流感高发的季节,注射流感疫苗也是对健康必要的保护。

更容易散发热量,使关节僵硬而疼痛不止。康献勇提醒有关节炎患者,平时除了注意肢体保暖外,还可利用护膝、护肘等用品。规律进行复健运动,可以强化腿部的肌肉,促进血液循环。在温水泳池中做水中运动,游泳是比较不错的选择。也可依据天气预报,在天气变化前采取保暖、驱湿措施。

## 合理洗浴 预防皮肤干燥

寒冷干燥的天气对人的皮肤也是一个考验,22岁的菲菲最近发现皮肤出现瘙痒、红肿现象,有些地方还出现了不规则的皴裂和脱皮,菲菲不停地洗澡,结果发现越洗皮肤越糟。在郑州市人民医院,皮肤科主任李雪莉告诉菲菲,皮肤是一个很敏感的器官,在冬季来临的日子里,皮肤的血管经常处于收缩状态,汗腺、皮脂腺的分泌明显减少,皮肤病便会出现。其中,与洗澡的方式有关,冬天不能像夏天那样用浴皂和热水反复搓洗,皮肤表面的油脂被反复冲刷,皮肤干燥的状况也就越来越严重。李雪莉提醒说,冬季里,爱清洁者更要讲究洗澡的章法和频率,洗澡次数不

要太频繁,水温不要太高,最好不要用香皂洗澡,尽量用含有滋润成分的浴液,洗过澡后应涂抹含有保湿成分的润肤膏,例如凡士林等。

## 常动热身 避免手脚冰冷

30岁的王女士一到冬天便会感觉手脚冰冷,即使在有暖气的室内也穿戴得整整齐齐,厚厚的毛手套、毛袜子一样也不能少,否则,就要冷得牙齿打架。郑州市中医院推拿科主任康献勇说,许多人感到手脚冰冷是因为神经末梢距心脏比较远,天冷后血管收缩造成血液供给不足导致的。再加上没有规律运动的习惯,缩手缩脚是再自然不过的秋冬反应。如果说怕冷还算是身体的正常反应的话,那么如果你冷到手指或脚趾头,甚至感到麻木或刺痛,那么,就该寻找医生的帮助了。康献勇提醒说,手脚冰冷的人要多吃性温热的活食食物,多穿保暖的衣服,多做伸手指、手臂绕圈、扭动脚趾等热身运动,避免长时间固定不动的姿势和精神集中,尤其是持续使用电脑达7小时以上。当然,如果能让自己在寒冷的季节动起来,就是一种最自然且效果立竿见影的好办法。

## 户外运动 锻炼呼吸系统

最近,供职与某写字楼的白女士和同事接二连三地感冒,下班第一件事就是到门诊挂吊瓶。原来,白女士工作的地方开着暖气,温度高达26度,眼下的数九寒天,这些“白领”在办公室一呆就是一天,但出了门可就受不了了,呼吸道疾病频频光顾她们,已成为她们最为头痛的事情。郑州市第一人民医院呼吸科主任常双喜说,天气变冷后,最先经受考验的要数呼吸系统。有些人每年都要经历几次感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘的折

## 肢体保暖 驱散关节痛

患有类风湿关节炎的张大妈的膝盖就跟气象台一样,天气一变冷,膝盖先知道,关节处疼痛难忍,僵硬得无法上下楼梯,只好呆在家里度过漫漫寒冬。郑州市中医院推拿科主任康献勇介绍,当日温度变化在3度以上,气压变化大于10百帕以上,相对湿度变化大于10%以上,感到关节痛的人就会明显多起来。关节附近多是肌腱、韧带等血管分布较少的组织,本来血液供给就相对不足,再加上四肢经常地暴露在外,所以

## 健康快讯

### 市儿童医院 召开民主生活会

本报讯(通讯员 刘妍)根据局党委有关精神要求及市卫生局党委工作安排,市儿童医院近日召开了领导班子专题民主生活会。围绕“努力实现郑州卫生事业科学发展,为人民群众提供更高水平的医疗卫生服务”主题,市儿童医院在全院组织召开了不同层次的座谈会。在民主生活会上,领导班子按照要求,联系思想和工作实际,谈了学习实践科学发展观活动的认识和体会,对照科学发展的要求,作了深刻发言,积极开展批评与自我批评。认真查找自身存在的突出问题,并明确今后的努力方向。

### 市三院 将患者利益摆在首位

本报讯(通讯员 邵德欣)市三院自深入学习实践科学发展观活动分析检查阶段以来,以“六个坚持”严格要求自己,正确处理工学关系。努力做到两手抓、两不误、两促进,近日,在全院范围内掀起了一股深入学习科学发展观新热潮。医院领导班子成员带头深入基层社区,坚持以“访民情、听民声、集民智”为载体,针对查处的问题,院党委坚持“刚”性整改,“实”处落脚,重点解决关系医疗服务品质的实质性问题,切实将患者的利益摆在第一位,同时还出台了一系列新的便民、惠民措施,在严寒冬日中谱写了温馨服务、和谐医患的新篇章。

### 市妇幼保健院 表彰新技术新项目

本报讯(通讯员 杜亚军 宫红宇)近日,郑州市妇幼保健院对2008年度开展的10项新技术、新项目进行了评审、表彰和奖励。评审会上,由医院学术管理委员会的16名专家分别从项目的技术背景、国内外开展情况以及医院开展该项目的相关条件、项目承担人、项目期限、社会效益、经济效益等方面进行综合评审,其中“加强妊娠合并糖尿病研究,提高临床管理水平”被评为一等奖。妇幼保健院业务院长郭华峰说:“医院十分重视临床医疗工作和科研技术创新,近年来,医院不断加强、规范对新技术、新项目的准入管理,引导和鼓励医务人员积极推广应用新技术、新项目,并建立、完善各项激励机制,营造浓厚的学术氛围,对评选出的新技术项目进行重奖。一方面是鼓励医院医护人员多从事新技术的开展,提高医疗诊治水平,让病人从中获得更多的利益;另一方面也是在医院营造良好的学术氛围,提高医院的科技含量,为科教兴院奠定坚实的基础。”

### 市中医院 明确科学发展新思路

本报讯(通讯员 王红专)根据卫生局党委《关于在深入学习实践科学发展观活动中召开领导班子专题民主生活会的通知》要求,郑州市中医院于近日召开了以“落实科学发展观,努力实现新跨越”为主题的民主生活会。会上,院领导班子成员结合医院实际,对照自身思想和工作情况,围绕深入学习实践科学发展观活动的意义,结合医院实际,畅所欲言,谈学习十七大精神和对深入学习实践科学发展观活动的认识和体会,查找所管部门和个人存在的问题,提出科学发展的思路 and 措施。这次民主生活会促使医院对如何进一步加强医院的科学发展,特别是中医特色的发展,达成了“落实科学发展观,努力实现新跨越”的共识。

## 健康课堂

辞旧迎新,各行各业都在忙着总结一年来的收获和经验,也在打算着新一年的目标和计划。在此,本报健康版提醒忙碌的您,别忘对自己的身体也来个全面总结,让自身的健康质量再上一个新台阶。

## 提醒

### 注射头孢类抗生素后切勿饮酒

来自我市医疗单位的调查发现,近来因注射头孢后饮酒而引起休克的患者逐渐增多,患者一般不知道发病原因,多以为是酒后正常反应,并且医院容易误诊为急性冠脉综合征、心力衰竭等。医生在用头孢类药物时一般会叮嘱病人不要饮酒,而大多数病人不以为然,以为不让喝酒只是为了防止炎症恶化。记者随机在省会郑州几家医院门诊大厅采访几位前来就医的市民,被采访者都不甚了解这方面的知识。1月2日晚,正在航海路一饭店内与同事聚餐的一名青年男子突然晕倒在酒桌旁,被120紧急送往市二院抢救。经过医生的奋力抢救,该男子最终脱离生命危险。据该男子回忆,中午喝完酒后感觉和往常有点

不一样,晚上喝点酒后就出现胸闷、呼吸困难,以为是酒精作用也没在意,最后就什么也不知道了。医生询问他有没有吃过什么东西,他说这两天嗓子发炎在诊所打了两天头孢点滴。经过进一步检查,医生确定,该患者是由于静脉注射抗生素头孢哌酮后饮酒,引起不良反应导致过敏性休克的。据市二院副院长周宏建介绍,头孢哌酮为第三代头孢菌素,由于副作用小,在临床上广泛应用于呼吸道感染、泌尿系统感染、皮肤和软组织感染等疾病的抗菌消炎治疗,在用药期间或用后数天内饮酒、静脉注射含有乙醇的药物,使血液中的乙醇积聚,产生不良反应,医学上称为双硫仑样反应,轻者出现头晕、胸闷、多汗、呼吸困难、血压下降,严重的会引起过敏性休克,威胁生命。

周宏建说,早在2006年出版的《注射药安全应用速查手册》等资料中就已经明确提出使用头孢曲松钠等头孢类抗菌素后72小时内(头孢哌酮5天内)禁止饮酒或服用含酒精药物。目前医疗上用途广泛的头孢菌素类,氯霉素、甲硝唑、磺胺类、胰岛素等药品,如果使用不当均会引起类似的不利反应。周宏建提醒市民,佳节临近,各种聚会增多,饮酒机会增加,同时,由于天气寒冷,感冒、发烧等炎症发病率较高,使用此类抗菌消炎药几率增大,在服用此类药物期间或停药后5-7天应避饮酒或含有酒精的药品补品,不要口服或注射含乙醇的药品,不要用含有酒精的药品进行皮肤消毒或擦洗降温,老年患者、心血管疾病患者更应注意。

笑展 陈燕

## 保健

### 寒冷冬季 保养鼻子要有方

鼻是人体呼吸道的入口,它是具有多功能的调节器,对吸入的空气起净化、调温、湿润的作用。郑州市第五人民医院整形美容科主任牛勇敢说,近日气候干燥,人的抵抗力下降,如果受风邪,聚集在鼻腔的致病菌便兴风作浪,引起鼻腔黏膜病变。病菌若通过鼻腔侵入喉、气管、肺,则可致喉炎、气管炎、肺炎的发生。因此,要懂得鼻的保健知识和方法。

#### 养成良好的生活习惯

牛勇敢说,清晨洗脸时,用毛巾轻轻揉鼻唇、鼻翼两侧及周围的皮肤,致脸红润、发热感。也可以用拇指、食指夹住鼻腔前庭外,夹住鼻中隔软骨,轻轻上下拉几次。这些机械的刺激按摩可使鼻周围

血管充血、改善血液循环,加强营养,保持正常温度,使之尽快地适应外界的气温,提高鼻子的御寒能力。杜绝用手挖鼻的习惯。平时擤鼻涕要逐个鼻孔擤,吸气不要太猛,以免将鼻内分泌物压入鼻周空腔鼻窦、鼻咽管,发生鼻窦、中耳腔感染;吸气气流压力过大,也会损伤鼻粘膜,使毛细血管断裂,导致鼻出血。

#### 多锻炼适应气温变化

外界空气异常干燥,要多喝水,勤漱口,提高鼻腔和鼻腔相对湿度,有条件的可吃点水果和桔子、苹果、梨、甘蔗等;也可用杯盛热开水,将蒸汽吸入以改善鼻腔的湿度和血运,加强鼻功能。国外人

为这种方法还能治流感,称之为“鼻腔加热器”,提倡者是法国诺贝尔奖金获得者巴期德研究所的劳夫博士。他观察到把加热到42.8摄氏度的蒸汽输入鼻腔,便可杀死流感病毒。因流感病毒在这种温度下无法继续生存,被感染的细胞也立即死亡,死亡的细胞释放出的溶酶体还会将流感病毒全部杀灭。具体方法是:患者每日进行两次,每次半小时,间隔二小时即可杀死全部流感病毒。不妨试一试。牛勇提醒广大市民,平时要按加强锻炼,主要锻炼鼻腔黏膜适应气温突变的能力和呼吸道的抵抗力,如早晚用冷水洗脸、擦身,清晨做体操,经常呼吸新鲜空气,慢跑、散步等。

笑展



## 养生有道

郑州高新区沟赵办事处离休干部靳合成,今年83岁高龄,可他身体健康,思路清晰,精神状态佳。对于养生,他有着自己的一套经验。助人为乐,心态平衡,淡泊名利。百行善为先。常怀善心、多行善事,帮助弱者,心中会有一种欣慰感和成就感,心情会非常高兴。多年来,无论是在工作岗位,还是离休后,他始终把关心别人、帮助别人当作自己最大的乐趣。村里有人吵架闹矛盾,他马上进行调解。谁家有了红白喜事,他积极张罗。他对自己的七个儿女和晚辈们严格要求,关爱呵护,孩子们都很孝顺。

## 心宽能增寿

饮食合理,生活规律,习惯良好。坚持做到:吃饭有规律,饮食有节制,每顿饭只吃七八成饱,从不暴饮暴食,也不挑食;粗细粮合理搭配,荤素搭配,饭菜清淡,素食为主,多吃新鲜蔬菜、水果,常喝牛奶;多喝白开水,每天至少喝7~8杯水,起床后和睡觉前坚持喝一大杯白开水;劳逸结合,按时作息,生活规律,睡眠充足。坚持每天晚上九点以前入睡,早上六点起床,午睡一个半小时;讲究卫生。衣服勤换,被褥常晒;注意保暖。遵循“春捂秋冻”的规律,根据天气变化适时增减衣服,防风御寒,防病保健;坚持锻炼。早上起床后和晚饭后坚持散步,呼吸新鲜空气,保持气

## 德高益延年

血通畅。性情乐观、爱好广泛,自得其乐。“乐则长寿”。他热爱学习,热爱生活,关心国家大事。还喜欢养花、种菜、收藏书画等。他倡议成立了村“老年协会”,并任会长。祝贺会生日,实施困难帮扶,开展文体活动,组织外出旅游。同时积极协助村委会、村民组开展思想教育和宣传工作,传授健康养生及保健知识。他认为,人老心不能老,要想老有所乐就得老有所为。人只要热爱生活,乐于助人,始终保持积极向上的精神状态和乐观的情绪、豁达的心态,就能从精神上战胜衰老,就能永远年轻,永远健康。

靳凤梅

## 郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 66280600 66280655 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

### 矫治新方法提前半年摘掉牙箍

王女士:我儿子是一名高中生,想做牙齿矫正,有没有复诊次数少,矫治时间短,疗效又很好的矫正方法?

郑州市口腔医院正畸科主任史洋:我院开展了自锁托槽新技术,可以提前半年摘掉牙箍。自锁托槽一个看似很小的构造改变,却给固定矫正技术带来了革命性的变化。传统的正畸托槽需要用细钢丝或橡皮筋和矫正钢丝固定在一起,而自锁托槽比传统托槽多了一个自行闭锁装置。通俗的讲,这就好比在托槽上加了一道自动门,使负责拉动物牙齿的钢丝不再被严格卡死,而是在特制的槽沟里,随着牙齿的拥挤程度自如拉动,免除了结扎钢丝或橡皮圈对矫正弓丝的捆绑。在正畸治疗中,将金属或陶瓷材料制成的矫正装置粘在牙齿上,用于容纳和固定正畸钢丝,有效传递矫治力到牙体,达到矫治错位牙齿的目的。

此外,自锁托槽体积小,更加美观,易于为广大青少年患者所接受。自锁托槽矫正技术的优点:

- 1.自锁托槽具有自行闭锁的构造,降低摩擦阻力,以较轻的矫治力实现牙齿较快的移动。
- 2.自锁托槽复诊操作简洁,就诊时间显著减少,复诊间隔明显延长。传统的固定矫正技术复诊间隔时间为3~4周,而使用自锁托槽矫正复诊间隔时间则可以延长至8~10周。
- 3.自锁托槽矫正是一种“轻力”矫正,所释放的柔和的矫正力使牙列不齐患者疼痛不适感明显减轻,更易被患者所接受。
- 4.治疗安全。传统的牙箍常有扎嘴感觉,自锁托槽避免了这一点。
- 5.自锁托槽矫治时,口腔卫生比较好,患者的口腔看起来清爽。新技术减少了菌斑和食物残渣的堆积,易于清洁。传统矫治时有些患者会出现牙龈红肿,自锁托槽则很少出现。

### “膝关节病”遇良药 一夜显奇效

迎新春 活动最后两天 买12送4 20送10

骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等引起的膝关节上下楼疼痛,撑不住劲,蹲不下,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者肿胀,积水甚至变形……

……新特药仙草膏痛贴是根据元代秘方现代工艺提取,药力是一般药物的20倍,能直透皮下骨质,首先消除炎症、肿胀积水,再钝化骨刺,并营养修复关节软骨,达到根本治疗的目的。急症患者24小时见效,2-4疗程康复。

一个疗程18天,需6-12盒。

咨询热线:66052593

河医门诊楼斜对面九州通大药房有售

QQ2008 医患桥

QQ好友

栏目主持人小李:

您可以通过以下方式和我们联系:  
QQ:651763859 电话:0371-67655502  
卫生健康版信箱:zzrbjkb@163.com

本期答疑

王先生:我今年57岁,脚经常抽筋,医生给我开了几盒钙片服用,钙片服用完后,我又到药店买了几盒。请问钙片可否长期服用?

郑州市第一人民医院消化内科主任汪洋:《中国居民膳食指南》指出我国城乡居民普遍缺钙,而老年人随着年龄增加,骨矿物质不断丢失,骨密度逐渐下降,钙吸收能力下降,如果膳食钙的摄入不足,就更容易发生骨质疏松和骨折,因此需要补钙。服用钙片是补钙的一种途径,但必须按照产品说明书进行服用。同时,《中国居民膳食指南》提倡从膳食中摄取钙,可用牛奶、豆浆等奶、豆制品代替钙片。

刘女士:我女儿快两岁了,最近几个晚上睡觉后,我发现她的脚掌心很烫。请问是什么原因?该如何治疗?

市儿童医院儿童生长发育中心专家李春枝:根据您的描述情况,您可以给小孩量一下体温,如果排除发烧引起的可能,则应该是孩子的新陈代谢比较旺盛所引起的。遇到此类情况,可以不用做特别处理,一般小孩晚上入睡1-2小时后,症状就会好转。

查找